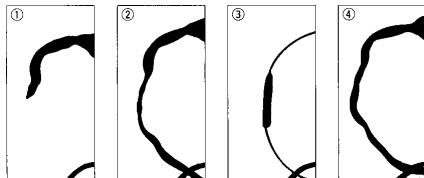
【資料・家庭の医学39】

(1)正常。(2)呼吸に従って不整となる（吸気時に速く呼気時は遅い)。(3)第4拍が上室性期外収縮。(4)第4拍が心室性期外収縮。(5)各拍動のリズムがまったく不整。(6)正常のリズムに突然頻拍が起こり突然にやむ。(7)心房と心室のリズムが無関係に起こっている。

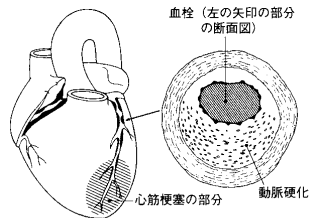
●心拍動のリズムの異常

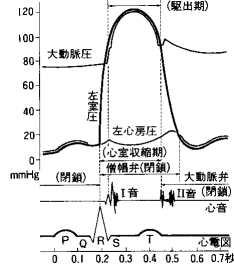
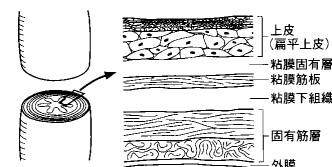
【資料・家庭の医学40】

●1回の心拍に伴ういろいろの現象

【資料・家庭の医学41】

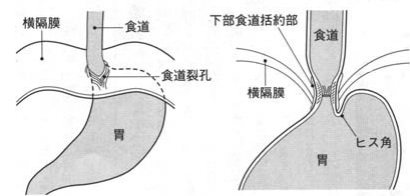
完全に閉塞している冠状動脈に血栓溶解薬を注入（①）、一部溶解したがまだ狭いところがあるので（②）、冠状動脈形成術PTCAのバルーンカテーテルを挿入し（③）、十分に広がった（④）

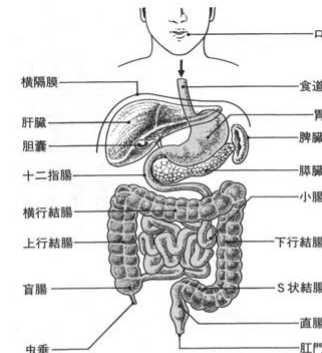
●血栓溶解療法と冠状動脈形成術で冠状動脈の血流が回復した例

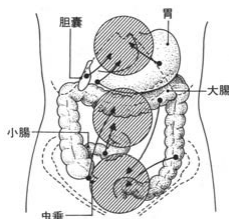
【資料・家庭の医学42】

左冠状動脈前下行枝に強い動脈硬化があり、そこに血栓ができてつまり、その先の心筋が壊死に陥っている

●急性心筋梗塞症

【資料・家庭の医学43】

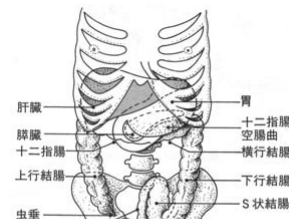
●食道壁の構造

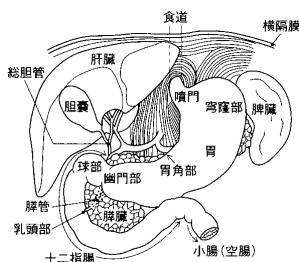
【資料・家庭の医学44】

●食道胃接合の逆流防止機構

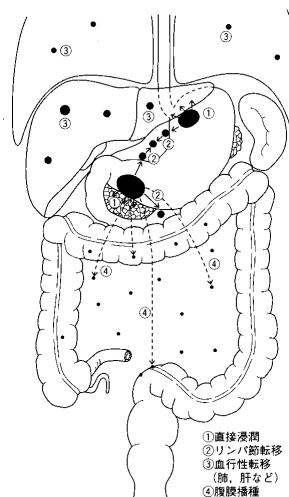
【資料・家庭の医学45】

●消化器とその他の腹部臓器

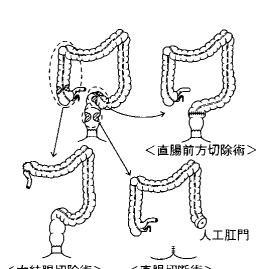
【資料・家庭の医学46】

痛みはその臓器のある部分のほか丸の部分にも感ずることがあります。矢印はその方向に痛みを感ずることを示します。

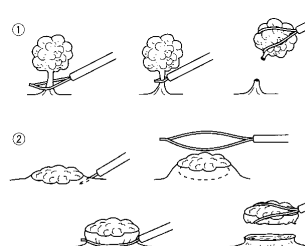
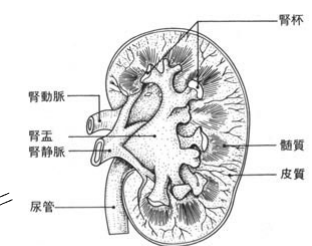
●腹痛の部位

【資料・家庭の医学47】

●腹腔内臓の位置模型

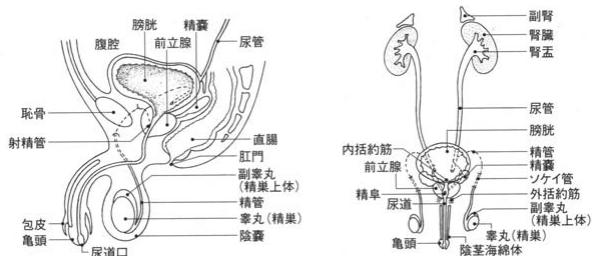
【資料・家庭の医学48】

●胃・十二指腸の位置

【資料・家庭の医学49】

●胃がんの転移・進展の様式

【資料・家庭の医学51】

●大腸がんの手術方法

【資料・家庭の医学50】

●内視鏡的ポリープ切除方法

【資料・家庭の医学52】

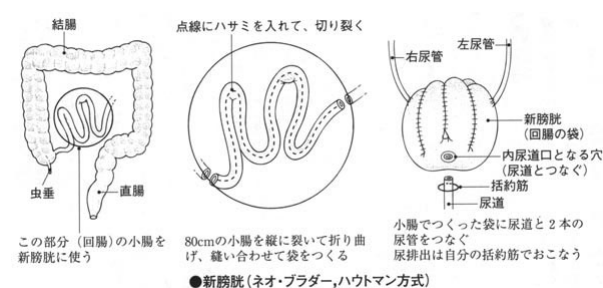
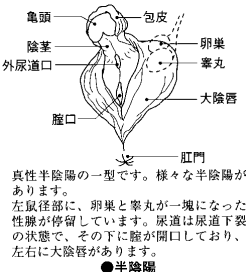
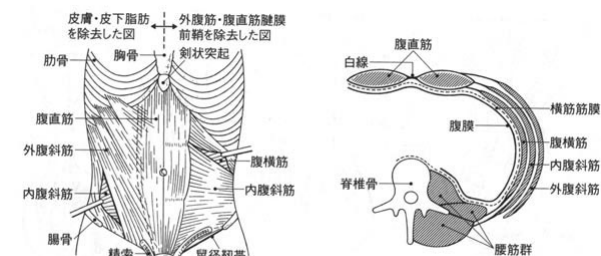
●腎臓の縦断面図

【資料・家庭の医学53】

●男性性器の構造とはたらき

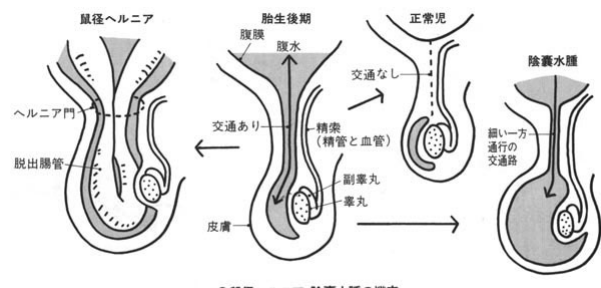
【資料・家庭の医学54】

●新膀胱（ネオ・ブラダー,ハウトマン方式）

【資料・家庭の医学55】

真性半陰陽の一型です。様々な半陰陽があります。
左鼠径部に、卵巣と睾丸が一塊になった性腺が停留しています。尿道は尿道下裂の状態で、その下に腟が開口しており、左右に大陰唇があります。

●半陰陽

【資料・家庭の医学56】

●腹筋の構成筋群（左）と腹壁の断面図（右）

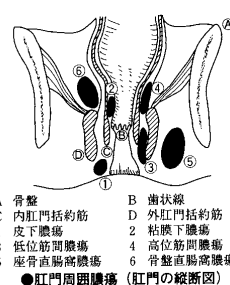
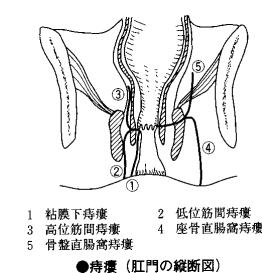
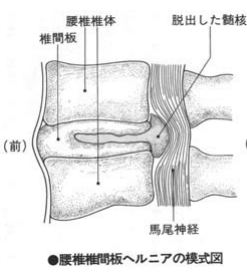
【資料・家庭の医学57】

●鼠径ヘルニア・陰嚢水腫の機序

【資料・家庭の医学58】

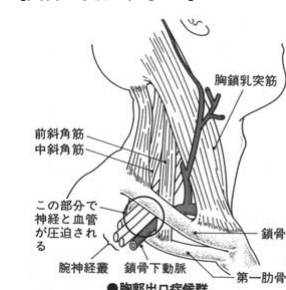
A　骨盤　　　　　　B　歯状線
C　内肛門括約筋　　D　外肛門括約筋
1　皮下膿瘍　　　　2　粘膜下膿瘍
3　低位筋間膿瘍　　4　高位筋間膿瘍
5　座骨直腸窩膿瘍　6　骨盤直腸窩膿瘍

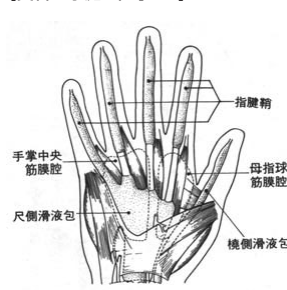
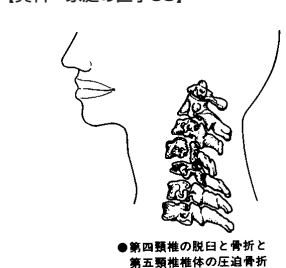
●肛門周囲膿瘍（肛門の縦断図）

【資料・家庭の医学59】

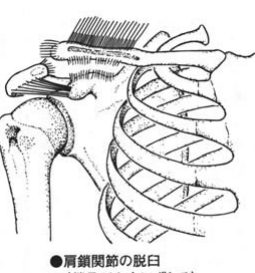
1　粘膜下痔瘻　　　2　低位筋間痔瘻
3　高位筋間痔瘻　　4　座骨直腸窩痔瘻
5　骨盤直腸窩痔瘻

●痔瘻（肛門の縦断図）

【資料・家庭の医学60】

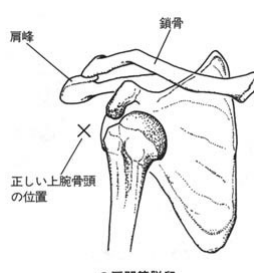
●腰椎椎間板ヘルニアの模式図

【資料・家庭の医学61】

●胸郭出口症候群

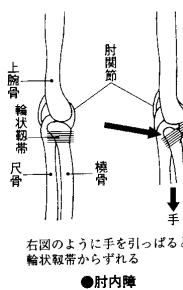
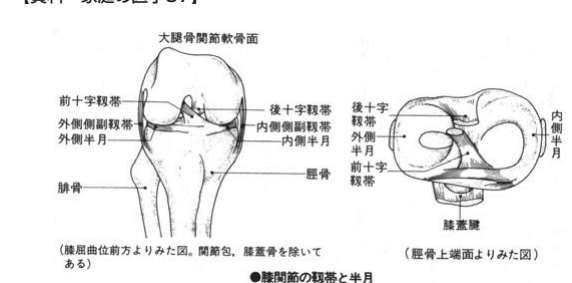
【資料・家庭の医学62】

●腱鞘,滑液包および筋膜腔

【資料・家庭の医学63】

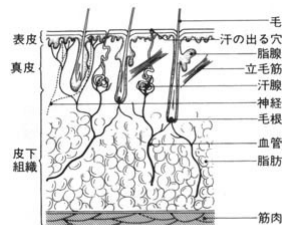
●第四頸椎の脱臼と骨折と
第五頸椎椎体の圧迫骨折

【資料・家庭の医学64】

●肩鎖関節の脱臼
（鎖骨が上方にずれる）

【資料・家庭の医学65】

●肩関節脱臼

【資料・家庭の医学66】

●肘内障

【資料・家庭の医学67】

●膝関節の靱帯と半月

【資料・家庭の医学68】

●皮膚の構造

【資料・家庭の医学69】

●じんましん

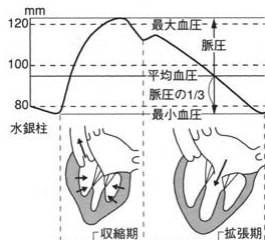
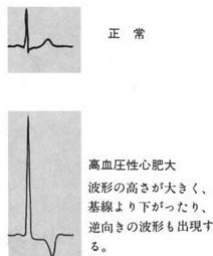
【資料・家庭の医学70】

mm
120
最大血圧
脈圧
100
平均血圧
脈圧の1/3
80
最小血圧
水銀柱
収縮期
拡張期

●最大血圧と最小血圧

【資料・家庭の医学72】

正　常

高血圧性心肥大
波形の高さが大きく、基線より下がったり、逆向きの波形も出現する。

●高血圧の心電図(左室肥大)

【資料・家庭の医学71】

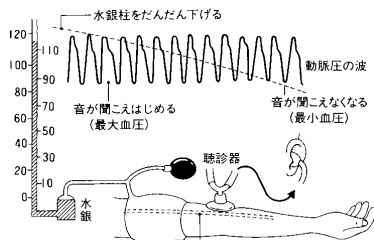
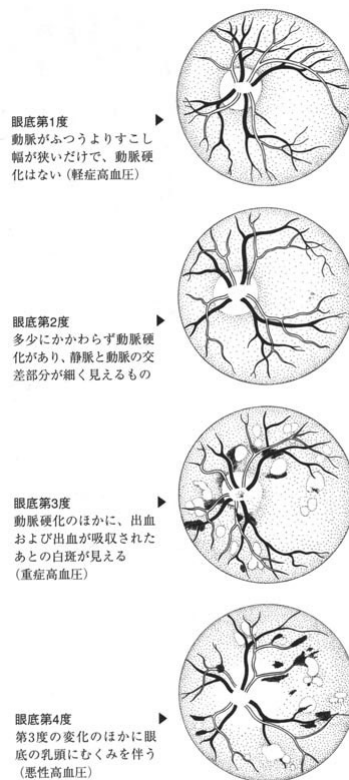
●血圧の測定

【資料・家庭の医学73】

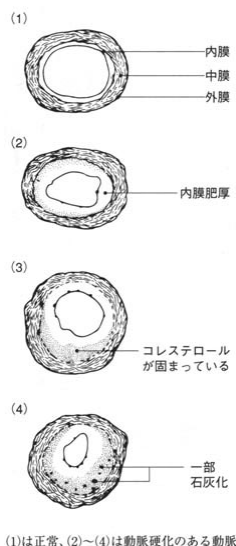
眼底第1度
動脈がふつうよりすこし幅が狭いだけで、動脈硬化はない（軽症高血圧）

眼底第2度
多少にかかわらず動脈硬化があり、静脈と動脈の交差部分が細く見えるもの

眼底第3度
動脈硬化のほかに、出血および出血が吸収されたあとの白斑が見える（重症高血圧）

眼底第4度
第3度の変化のほかに眼底の乳頭にむくみを伴う（悪性高血圧）

●本態性高血圧の眼底検査

【資料・家庭の医学74】

(2)
内膜肥厚

(1)は正常、(2)〜(4)は動脈硬化のある動脈

●動脈断面図

【資料・家庭の医学75】

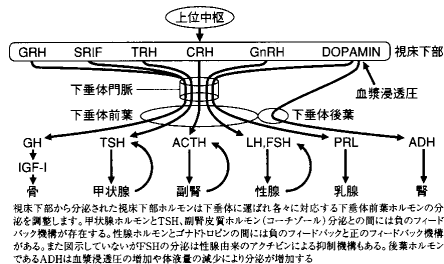
●主要なホルモンの作用

組　織	ホルモン	作　用
視床下部	CRH	ACTH分泌刺激
	TRH	TSH分泌刺激
	GRH	GH分泌促進
	LHRH	ゴナドトロピン分泌刺激
	ソマトスタチン	成長ホルモン分泌抑制、インスリン分泌抑制ほか
下垂体前葉	成長ホルモン（GH）	成長促進作用、代謝作用
	甲状腺刺激ホルモン（TSH）	甲状腺ホルモン合成分泌促進
	プロラクチン（PRL）	乳汁産生
	ゴナドトロピン（LH、FSH）	性腺刺激作用、排卵刺激
	副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）	副腎コーチゾール分泌刺激
下垂体後葉	抗利尿ホルモン（ADH）	水再吸収促進（腎）
甲状腺	甲状腺ホルモン（T_4,T_3）	代謝調節作用、成長促進作用 神経系発達促進
	カルシトニン	血中カルシウム低下作用
副甲状腺	副甲状腺ホルモン（PTH）	血中カルシウム増加作用（骨吸収促進、カルシウム排泄抑制、ビタミンD活性化作用）
副腎皮質	コーチゾール	塩保持作用、糖新生作用、免疫抑制作用ほか
	アルドステロン	血漿量の維持（ナトリウム貯留作用）、カリウム排泄促進
	副腎アンドロゲン（DHEAほか）	たんぱく同化作用、男性化作用
副腎髄質	アドレナリン*	脈拍促進、血糖増加作用
	ノルアドレナリン*	血圧増加作用
膵臓	インスリン	糖利用促進、たんぱく同化作用ほか
	グルカゴン	血糖増加作用
卵巣	女性ホルモン（エストロゲン）	乳腺、子宮、膣の成熟、機能維持、骨量維持作用ほか
睾丸	男性ホルモン（テストステロン）	男性化作用、たんぱく同化作用ほか

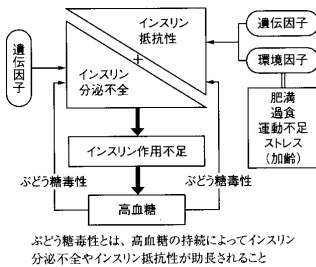
そのほか心臓からは利尿ホルモン（ANP、BNP）、消化管からは胃酸分泌促進作用をもつガストリンなど数種類のホルモンが分泌される。成長ホルモンでつくられるインスリン様成長因子（IGF-1）は肝など複数の組織でつくられる。ビタミンという名前がついているが、ビタミンDはホルモンの一つで、腎臓で活性化される。

*アドレナリン、ノルアドレナリンはそれぞれエピネフリン、ノルエピネフリンとも呼ばれる。

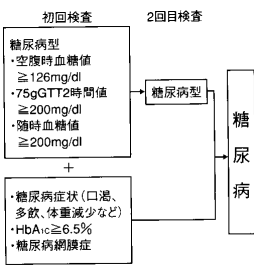
【資料・家庭の医学76】

視床下部から分泌された視床下部ホルモンは下垂体に運ばれ各々に対応する下垂体前葉ホルモンの分泌を調整します。甲状腺ホルモンとTSH、副腎皮質ホルモン（コーチゾール）分泌との間には負のフィードバック機構が存在する。性腺ホルモンとゴナドトロピンの間には負のフィードバックと正のフィードバック機構がある。また図示していないがFSHの分泌は性腺由来のアクチビンによる抑制機構もある。後葉ホルモンであるADHは血漿浸透圧の増加や体液量の減少により分泌が増加する

●視床下部・下垂体による内分泌調節機構

【資料・家庭の医学77】

【資料・家庭の医学78】

●2型糖尿病の成因・病態

●糖尿病臨床診断の進めかた

【資料・家庭の医学79】

●75ｇGTTの判定区分と判定基準

		ぶどう糖濃度（mg/dl）		
		静脈血漿	静脈全血	毛細管全血
糖尿病型	空腹時	≧126	≧110	≧110
	または／および			
	2時間値	≧200	≧180	≧200
境界型	正常型にも糖尿病型にも属さないもの			
正常型	空腹時	＜110	＜100	＜100
	および			
	2時間値	＜140	＜120	＜140

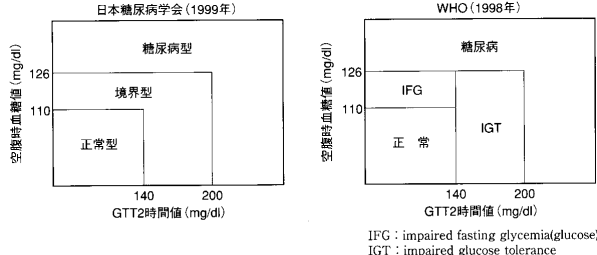
・随時血糖値（静脈血漿）≧200mg/dlの場合も糖尿病型とみなす
・正常型であっても、1時間値が180mg/dl（静脈血漿）以上の場合は、180mg/dl未満のものに比べて糖尿病に悪化する危険が高いので、境界型に準じた取り扱い（経過観察など）が必要である
・静脈血漿1時間値≧180mg/dlに相当する静脈全血値は≧160mg/dl、毛細管全血値は≧180mg/dlである

（日本糖尿病学会　1999年）

【資料・家庭の医学80】

IFG：impaired fasting glycemia(glucose)
IGT：impaired glucose tolerance

●75gGTTの診断基準の比較

【資料・家庭の医学81】

●「食品交換表」の食品の分類とおもな栄養素

名称	食品例	おもな栄養素
表1	・穀物（ごはん、食パン、うどん、スパゲティーなど） ・いも（さといも、じゃがいも、さつまいもなど） ・糖質の多い野菜と種実（かぼちゃ、とうもろこしなど）	糖質
表2	・果実（いちご、すいか、グレープフルーツ、オレンジ、レモン、メロン、もも、パイナップルなど）	
表3	・魚介（さけ、たら、いか、あさり、かまぼこなど） ・肉（牛肉、豚肉、ハム、とり肉など） ・卵、チーズ ・大豆とその製品（とうふ、生あげ、あぶらあげなど）	たんぱく質
表4	・牛乳と乳製品（ヨーグルト、スキムミルクなど。チーズを除く）	（Ca）
表5	・油脂（ドレッシング、マヨネーズ、バターなど） ・多脂性食品（アボカド、生クリーム、ベーコン、ごまなど）	脂質
表6	・野菜（糖質の多い一部の野菜を除く。にんじん、トマト、ほうれん草、しょうがなど） ・海藻（のり、こんぶ、ところてんなど） ・きのこ（えのきだけ、しいたけ、なめこ、マッシュルームなど） ・こんにゃく、しらたき	ビタミン ミネラル
調味料	・味噌、砂糖、みりん、はちみつ、カレールーなど	

（日本糖尿病学会編「糖尿病食事療法のための食品交換表」による）

【資料・家庭の医学82】

●1日20単位（1600キロカロリー）の場合

【資料・家庭の医学83】

●代表的なインスリン投与法

【資料・家庭の医学84】

●糖尿病性腎症の病期分類（平成３年度厚生省研究班）

病　期	臨床的特徴		病理学的特徴（参考所見）	備　考（提唱されている治療法）
	尿たんぱく（アルブミン）	GFR（Ccr）＊		
第１期 腎症前期	正常	正常 ときに高値	びまん性病変　なし〜軽度	血糖コントロール
第２期 早期腎症	微量 アルブミン尿	正常 ときに高値	びまん性病変　軽度〜中等度 結節性病変　ときに存在	厳格な血糖コントロール・ 降圧治療
第３期ーA 顕性腎症前期	持続性 たんぱく尿	ほぼ正常	びまん性病変　中等度 結節性病変　多くは存在	厳格な血糖コントロール・ 降圧治療・たんぱく制限食
第３期ーB 顕性腎症後期	持続性 たんぱく尿＊＊	低下	びまん性病変　高度 結節性病変　多くは存在	降圧治療・低たんぱく食
第４期 腎不全期	持続性 たんぱく尿	著明低下 （血清クレアチニン上昇）	末期腎症	降圧治療・低たんぱく食・ 透析療法導入＊＊
第５期 透析療法期	透析療法中			透析療法・腎移植

＊GFR（Ccr）：糸球体ろか率（クレアチニンクリアランス）…腎臓のはたらきを示す検査値で、低下は腎臓のはたらきが低下していることを示す

＊＊：持続性たんぱく尿約１g／日以上、GFR（Ccr）約60ml／分以下をめやすとする

【資料・家庭の医学85】

●食品中の脂肪酸、コレステロール含量

食品名	100g当たり脂質	飽和脂肪酸（S）	一価不飽和脂肪酸（M）	多価不飽和脂肪酸（P）	100g当たりコレステロール	食品名	100g当たり脂質	飽和脂肪酸（S）	一価不飽和脂肪酸（M）	多価不飽和脂肪酸（P）	100g当たりコレステロール
	g	全脂肪酸に対する割合（%）			mg		g	全脂肪酸に対する割合（%）			mg
〈油脂類〉						うに	8.5	35.5	22.1	42.4	
ごま油	100.0	15.3	40.6	44.1		くるまえび	0.7	26.9	25.1	47.9	205
サフラワー油	100.0	7.8	14.0	78.2							
菜種油	100.0	7.3	59.4	33.3		〈肉類〉					
綿実油	100.0	26.2	17.8	56.0		牛肉（かた）		39.7	57.0	2.5	63
牛脂	99.8	49.8	46.8	3.3		〃（ヒレ）		41.5	55.4	2.3	64
鶏脂	99.3	26.7	48.1	20.3	111	〃（ばら）		41.4	56.3	2.0	83
豚脂	100.0	41.1	44.3	14.2	103	〃（もも）		35.5	62.1	2.8	61
マーガリン	82.1	22.7	41.4	34.4		鶏肉（手羽）		35.5	44.6	19.9	63
						〃（もも）		33.4	47.7	18.9	
〈魚介類〉						〃（ささみ）		36.6	44.4	18.2	
あじ	6.9	37.6	36.3	22.5	44	〃（肝臓）	3.1	43.5	31.3	15.3	321
まいわし	13.8	34.7	31.5	31.8	82	豚肉（かた）		37.6	42.6	15.7	45
うなぎ	21.3	23.4	64.3	11.6	176	〃（ロース）		40.8	43.3	14.6	51
かつお	2.0	28.0	44.1	27.7	65	〃（ばら）		36.9	47.9	13.3	51
かます	4.9	38.4	37.3	24.0	81	〃（もも）		35.9	48.2	13.4	47
かれい	2.2	28.4	39.4	32.0	64	〃（ヒレ）		26.7	48.3	20.6	47
きす	1.5	31.9	14.9	53.0	141	ベーコン	39.1	39.6	44.0	15.7	75
こい	6.0	25.2	58.6	16.3	69	ボンレスハム	4.0	38.1	51.1	10.8	66
さけ	8.4	25.9	39.7	34.3	68	ロースハム	13.8	45.3	42.8	11.9	67
さば	16.5	25.8	44.4	28.6	80						
さんま	16.2	23.2	51.3	25.4	106	〈卵類〉					
ししゃも	11.0	27.1	55.0	16.1	184	うずら卵	12.5	39.2	49.1	11.8	628
まだい	3.4	38.7	20.5	40.7	62	鶏卵	11.2	36.1	48.5	14.0	428
たら	0.4	22.3	23.6	54.1	30						
にしん	17.0	23.0	59.4	17.6	82	〈乳類〉					
ぶり	17.6	30.9	48.5	18.9	90	普通牛乳	3.2	60.9	30.7	5.0	11
ほんまぐろ	1.4	30.7	28.7	40.2	51	バター	81.0	65.5	25.8	1.3	227
もんごういか		27.7	13.2	59.1							

【資料・家庭の医学86】

●食品中の食物繊維含量（可食部100g当たり）

（単位g）

食品名	食物繊維	食品名	食物繊維	食品名	食物繊維
〈穀類〉		〈野菜類〉		〈果実類〉	
食パン	1.9	グリーンアスパラガス	1.2	いちご	2.2
そうめん・ひやむぎ	1.6	さやいんげん	1.3	オレンジ	2.0
小麦胚芽	5.7	うど	4.3	かき	2.0
精白米	1.0	枝豆	2.7	すもも	16.1
干しそば（干）	2.6	グリンピース	6.2	なし	2.3
		かぼちゃ	1.9	バナナ	3.4
〈いも類〉		カリフラワー	1.1	りんご（国光）	3.9
こんにゃく	2.8	かんぴょう	12.6	レモン	5.2
さつまいも	0.9	きく	11.8		
さといも	0.7	キャベツ	1.1	〈きのこ類〉	
じゃがいも	0.5	ごぼう	2.2	えのきたけ	5.1
		しゅんぎく	1.2	黒きくらげ	44.3
〈種実類〉		ぜんまい	5.6	しいたけ（香信）	41.9
アーモンド	14.3	たけのこ	1.2	なめこ	2.3
くり	6.8	レタス	1.0	しめじ	5.6
落花生	8.1	とうもろこし	4.5	まつたけ	3.5
		なす	1.1		
〈豆類〉		にら	1.2	〈藻類〉	
あずき	13.5	にんじん	1.2	ほしのり	14.4
いんげん豆	10.7	れんこん	1.1	りしりこんぶ	13.9
えんどう	12.5	ピーマン	1.1	てんぐさ（干）	38.4
そら豆	8.8	ふき	1.8	ひじき（干）	35.5
だいず	7.8	ブロッコリー	1.4	乾燥わかめ	18.0
糸引納豆	8.0	ほうれんそう	1.3		
おから	33.3	みつば	1.5		
		わらび	6.0		

【資料・家庭の医学87】

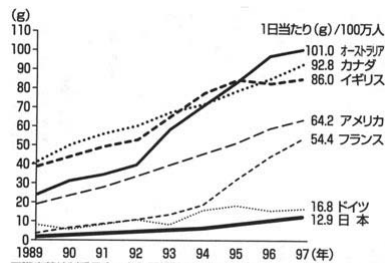
●痛風結節

【資料・家庭の医学88】

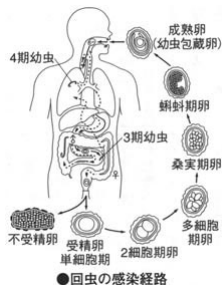
●多重がんにおける第一次臓器の例数および頻度（%）

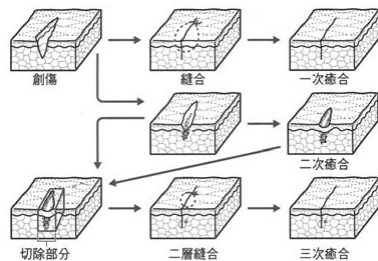
	第一次臓器	例数	頻度（%）＊
1	胃	703	28.6
2	肺・気管・気管支	606	24.7
3	肝・肝内胆管	387	15.8
4	甲状腺	298	12.1
5	前立腺	293	11.9
6	造血・骨髄	178	7.3
7	結腸	177	7.2
8	直腸	155	6.3
9	食道	153	6.2
10	膵・ラ氏島	151	6.2
11	腎	136	5.5
12	膀胱	117	4.8
13	乳腺	112	4.6
14	リンパ・細網	112	4.6

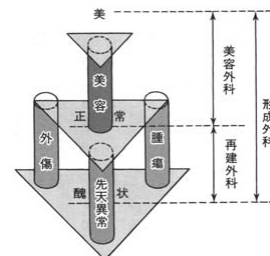
＊多重がん総数2454例中の頻度
「日本病理剖検輯報」第27〜31輯

【資料・家庭の医学89】

国際麻薬統制委員会の各年間統計から(1998年)
(当概年の直近過去5年の平均を表す。遊離塩基に換算した数値である)

●各国のモルヒネ消費量

【資料・家庭の医学90】

●回虫の感染経路

【資料・家庭の医学91】

●傷の治りかた

【資料・家庭の医学92】

●形成外科と再建外科，美容外科

【資料・家庭の医学93】

●いろいろな耳の異常

【資料・家庭の医学94】

●重瞼術のしかた

【資料・家庭の医学95】

●豊胸術のしかた

【資料・家庭の医学96】

(3) 無排卵周期の場合

月経周期 5 10 15 20 25 30 35

度C 36.5

●基礎体温の表

【資料・家庭の医学97】

●卵　子

【資料・家庭の医学98】

●精　子

【資料・家庭の医学99】

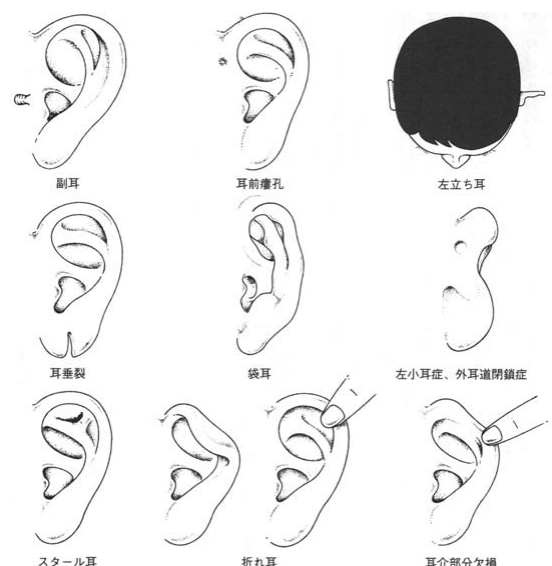
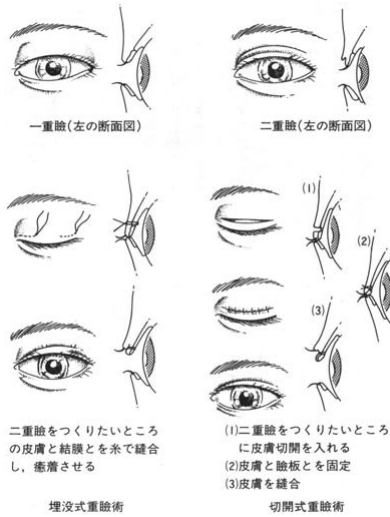
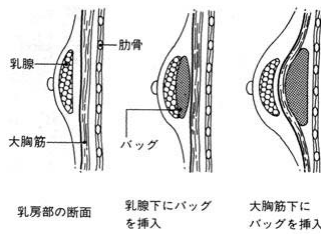
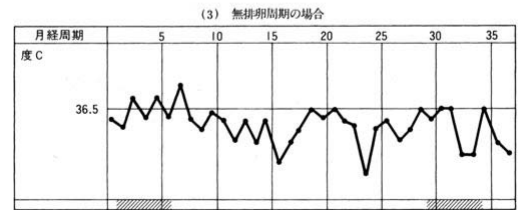
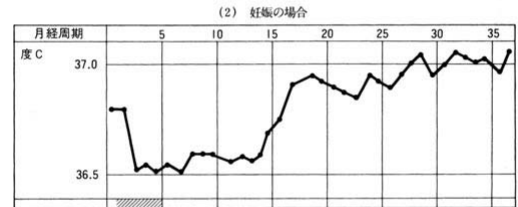
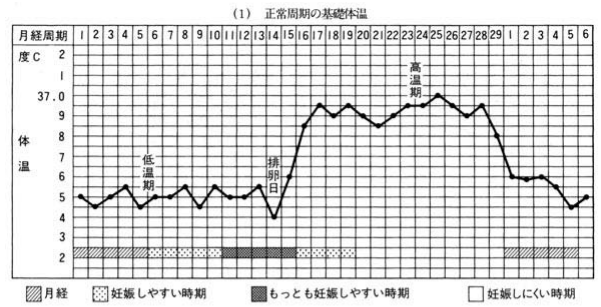
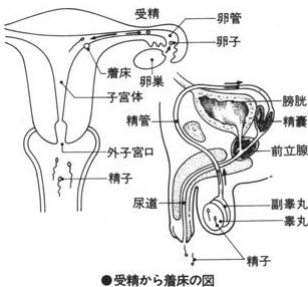
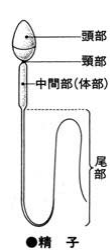
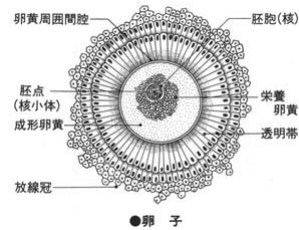
●受精から着床の図

【資料・家庭の医学100】

●胎児と胎盤の関係

【資料・家庭の医学101】

●胎盤の断面

【資料・家庭の医学102】

●妊娠中の定期検診と検査

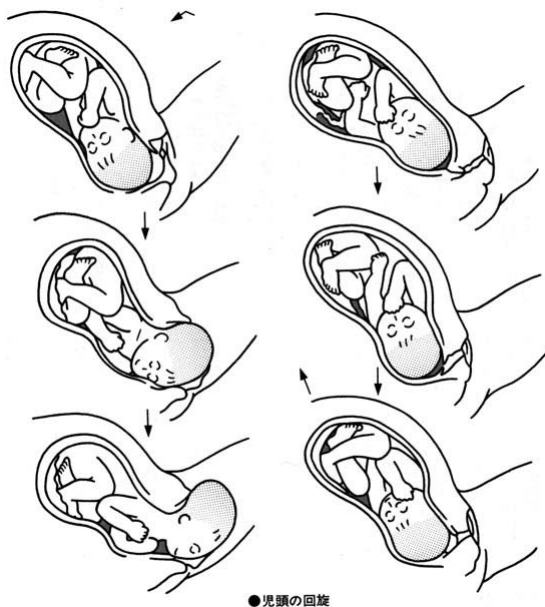
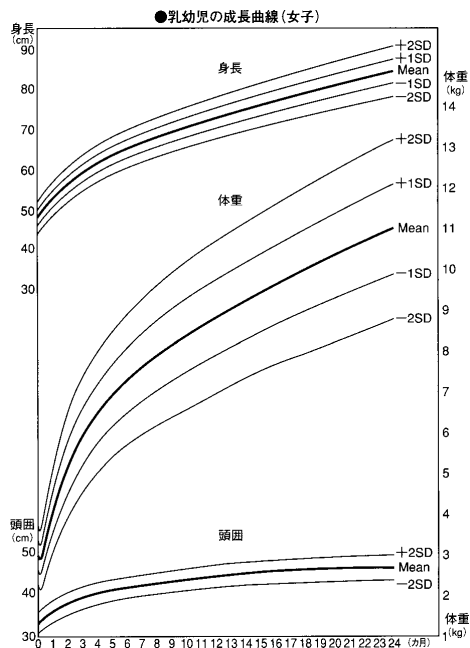
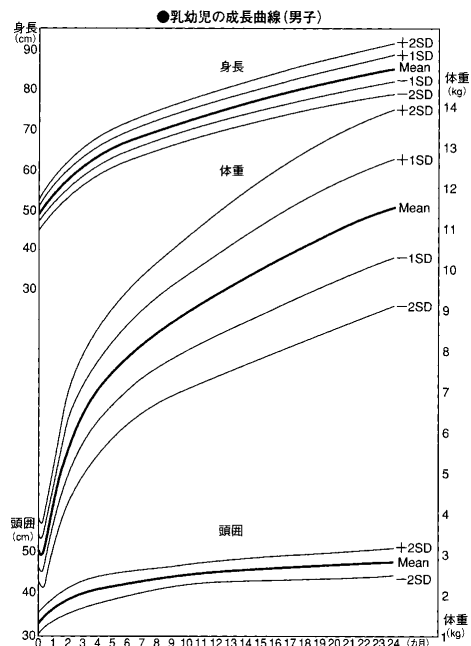
検診の時期	定期的に必ず受ける検診と検査	必要に応じて受ける検査
妊娠初期 11週末まで ４週に１回	はじめての診察の際の検査 外陰・腟の状態と子宮の大きさを内診で確かめる 超音波断層装置で子宮の内部に胎嚢があること、胎児の大きさ、心臓の動きなどを確かめる 体重の測定 血圧の測定 尿中たんぱく・糖の検査 貧血・血液型・梅毒血清反応・Ｂ型肝炎ウイルス抗体の検査	風疹の抗体検査（過去に風疹にかかったかどうかわからない場合） トキソプラズマ抗体・エイズ・ATL・C型肝炎検査 腎臓・肝臓の機能検査（内科的な病気にかかったことのある場合や現在かかっている場合） 超音波断層検査（最終月経がはっきりしないため妊娠週数がわからない場合・胎児異常の可能性のある場合） 血液中の抗体検査（Rh血液型不適合の可能性がある場合）
妊娠12－23週 ４週に１回	胎児の大きさと位置→外診 胎児心拍の検出→ドップラー装置による 体重の測定 血圧の測定 むくみの有無を確かめる	胎児の染色体検査や先天代謝異常の検査（胎児に先天異常の可能性のある場合） 超音波断層検査（性器出血のある場合・胎児・胎盤異常の可能性のある場合） 血液中の抗体検査（Rh血液型不適合の可能性がある場合）
妊娠24－35週 ２週に１回	尿中たんぱく・糖の検査 貧血の検査（中期に少なくとも１回） 乳房と乳頭の診察。乳腺の発達状態と乳頭の形や大きさ	
妊娠36週以降 １週に１回	上記の検査・診察のほかに内診によって、子宮口の開大度、かたさ、位置、児頭の高さなどを調べる	骨盤のレントゲン撮影（児頭骨盤不適合の疑いがある場合） 超音波断層検査（胎児の発育に異常が認められる場合や胎児の大きさを検査する場合） 胎児心拍数の検査・尿のなかのホルモン測定による胎盤機能検査（妊娠中毒症や予定日超過で胎盤機能不全の可能性がある場合）

【資料・家庭の医学103】

●児頭の回旋

【資料・家庭の医学104】

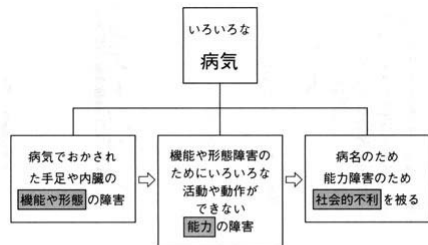
【資料・家庭の医学105】

【資料・家庭の医学106】

●離乳食の進めかたのめやす

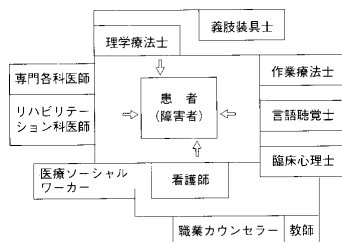
区分			離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢（カ月）			5〜6	7〜8	9〜11	12〜15
回数	離乳食（回）		1→2	2	3	3
	母乳・育児用ミルク（回）		4→3	3	2	※
調理形態			ドロドロ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
1回あたり量	I	穀類 （g）	つぶしがゆ 30→40	全がゆ 50→80	全がゆ（90→100）→軟飯80	軟飯 90 →ご飯 80
	II	卵 （個）	卵黄 2/3以下	卵黄→全卵 1→1/2	全卵 1/2	全卵 1/2→2/3
		または豆腐 （g）	25	40→50	50	50→55
		または乳製品（g）	55	85→100	100	100→120
		または魚 （g）	5→10	13→15	15	15→18
		または肉 （g）		10→15	18	18→20
	III	野菜・果物 （g）	15→20	25	30→40	40→50
	調理用油脂類・砂糖（g）		各0→1	各2→2.5	各3	各4

【資料・家庭の医学107】

いろいろな
病気

病気でおかされた手足や内臓の機能や形態の障害 ⇨ 機能や形態障害のためにいろいろな活動や動作ができない能力の障害 ⇨ 病名のため能力障害のため社会的不利を被る

脳卒中になると手足のまひを生じる（機能や形態の障害)。そのままでは歩けない（能力の障害）が、装具や杖を使って歩いたり、車椅子を用いて動き回ることができる。脳卒中という病名で偏見をもたれたり、階段がのぼれず電車を利用できない（社会的不利)。しかしエレベータがあればホームに出て乗車できる。このように、患者の生活に即して病気の問題をとらえることが、リハビリテーションの第一歩である

●病気と障害の3つのレベル

【資料・家庭の医学108】

●リハビリテーションの専門職とチームのモデル

【資料・家庭の医学109】

●食事摂取基準（栄養所要量と許容上限摂取量）
30～49歳生活活動強度II（やや低い）

	栄養所要量		許容上限摂取量
	男	女	
エネルギー (kcal)	2250	1750	—
たんぱく質 (g)	70	55	—
脂肪エネルギー比 (%)	20-25	20-25	—
ビタミンA (IU)	2000	1800	5,000
ビタミンD (IU)	100	100	2,000
ビタミンE (mg α-TE)	10	8	600
ビタミンK (μg)	65	55	30,000
ビタミン B_1 (mg)	1.1	0.8	—
ビタミン B_2 (mg)	1.2	1.0	—
ナイアシン (mg)	16	13	30
ビタミン B_6 (mg)	1.6	1.2	100
葉酸 (μg)	200	200	1,000
ビタミン B_{12} (μg)	2.4	2.4	—
ビオチン (μg)	30	30	—
パントテン酸 (mg)	5	5	—
ビタミンC (mg)	100	100	—
カルシウム (mg)	600	600	2,500
鉄 (mg)	10	12	40
リン (mg)	700	700	4,000
マグネシウム (mg)	320	260	700
カリウム (mg)	2000	2000	—
銅 (mg)	1.8	1.6	9
ヨウ素 (μg)	150	150	3 (mg)
マンガン (mg)	4.3	3.5	10
セレン (μg)	55	45	250
亜鉛 (mg)	12	10	30
クロム (μg)	35	30	250
モリブデン (μg)	30	25	250

第六次改定　日本人の栄養所要量（食事摂取基準）より

【資料・家庭の医学110】

●食品100g当たりの成分例

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	無機質								ビタミン		
					ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	銅	A	D	E
	kcal	g			mg								μg		mg
普通牛乳	67	3.3	3.8	4.8	41	150	110	10	93	Tr	0.4	0.01	39	Tr	0.1
全卵	151	12.3	10.3	0.3	140	130	51	11	180	1.8	1.3	0.08	150	3	1.1
あじ	121	20.7	3.5	0.1	120	370	27	34	230	0.7	0.7	0.08	10	2	0.4
豚肉	216	18.5	14.6	0.2	53	320	4	21	180	0.5	2.7	0.09	5	Tr	0.3
木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	13	140	120	31	110	0.9	0.6	0.15	0	0	0.6
ほうれんそう	20	2.2	0.4	3.1	16	690	49	69	47	2.0	0.7	0.11	700	0	2.1
じゃがいも	76	1.6	0.1	17.6	1	410	3	20	40	0.4	0.2	0.10	Tr	0	Tr
ぶどう	59	0.4	0.1	15.7	1	130	6	6	15	0.1	0.1	0.05	3	0	0.1
精白米めし	168	2.5	0.3	37.1	1	29	3	7	34	0.1	0.6	0.10	(0)	0	Tr

（五訂日本食品標準成分表より抜粋）

K	B_1	B_2	ナイアシン	B_6	B_{12}	葉酸	パントテン酸	C	脂肪酸			コレステロール	食物繊維	食塩相当量	
									飽和	一価不飽和	多価不飽和				
μg	mg				μg		mg		g			mg	g		
2	0.04	0.15	0.1	0.03	0.3	5	0.55	1	2.33	0.87	0.12	12	(0)	0.1	普通牛乳
13	0.06	0.43	0.1	0.08	0.9	43	1.45	0	2.64	3.72	1.44	420	(0)	0.4	全卵
(0)	0.10	0.20	5.4	0.40	0.7	12	0.70	Tr	0.86	0.81	0.95	77	(0)	0.3	あじ
1	0.66	0.23	4.9	0.32	0.4	2	1.16	2	4.65	6.22	1.56	65	(0)	0.1	豚肉
13	0.07	0.03	0.1	0.05	(0)	12	0.02	Tr	0.74	0.86	2.08	0	0.4	0	木綿豆腐
270	0.11	0.20	0.6	0.14	(0)	210	0.20	35	0.04	0.02	0.17	0	0.7	0	ほうれんそう
Tr	0.09	0.03	1.3	0.18	(0)	21	0.47	35	0.01	Tr	0.02	(0)	1.3	0	じゃがいも
(0)	0.04	0.01	0.1	0.04	(0)	4	0.10	2	0.01	Tr	0.01	0	0.5	0	ぶどう
(0)	0.02	0.01	0.2	0.02	(0)	3	0.25	(0)	0.10	0.07	0.10	(0)	0.8	0	精白米めし

【資料・家庭の医学111】

●**四群点数法基本構成・1日20点**（1,600kcal）

食品群	とり合わせ例		熱量点数	
第一群 ♠	牛　乳 ¾本	140g	1	3
	チーズ 1切れ	24g	1	
	卵 1個	50g	1	
第二群 ♥	かれい 1切れ	80g	1	3
	鶏肉（若鶏もも肉）	40g	1	
	豆腐（木綿）約½丁	100g	1	
第三群 ♣	緑黄色野菜	100g	1（緑黄色野菜・淡色野菜）	3
	淡色野菜	200g		
	じゃがいも 小1個	100g	1	
	りんご ½個	160g	1	
第四群 ♦	ご飯茶わん軽く3杯	330g	6	11
	食パン 小型2枚	60g	2	
	砂糖 大さじ2杯	21g	1	
	油脂 大さじ1½	20g	2	

【資料・家庭の医学112】

●**おもな食品の熱量点数1点（80kcal）あたりの重量**

（めやす量つき）

群	重量g（めやす量）	
第一群	〈卵〉	脱脂粉乳（国産・輸入とも）……23（大さじ4弱）
	うずら卵……50（6個）	生クリーム（普通脂肪）……40（大さじ2⅔）
	鶏卵……50（M1個）	ヨーグルト（全脂無糖）……135（⅔カップ）
	〈乳・乳製品〉	（含脂加糖）……100（½カップ）
	加工乳（低脂肪、乳脂肪1.5%）……160（⅘カップ）	プロセスチーズ……24（1切れ）
	普通牛乳……140（⅔カップ）	パルメザン（粉）チーズ……17（大さじ3弱）
第二群	〈魚介・肉・その加工品〉	牛もも肉……55（薄切り1½枚）
	あじ……60（小1尾）	豚もも肉……50（薄切り2枚）
	かじき……65（1切れ）	若鶏ささ身……80（2本）
	さけ……50（小1切れ）　さば……35（½切れ）	若鶏胸肉（皮なし）……70（½枚）
	さんま……35（⅓尾）　たら……115（1切れ）	（皮つき）……40（¼枚）
	ぶり……35（½切れ）	ベーコン……20（薄切り1枚）
	まいわし……40（1尾）	〈豆・豆製品〉
	まぐろ（赤身）……65（刺し身6～7切れ）	厚揚げ……55（⅓枚強）
	あさり……165（むき身1カップ弱）	大豆（国産・ゆで）……45（⅓カップ）
	いか……110（中½ぱい）	豆腐（絹ごし）……140（½丁弱）
	うなぎ（かば焼き）……25（⅛串）	（もめん）……105（⅓丁）
第三群	〈緑黄色野菜〉	ごぼう……110（1本）
	小松菜……400（1⅓）	大根（根）……450（½～¼本）
	春菊……400（2束）	玉ねぎ……230（1個）
	西洋かぼちゃ……110（⅛個）	根深ねぎ……300（3本）
	青梗菜……700（7～8株）	ブラックマッペもやし……500
	トマト……500（3個）	レタス……650（2個）
	にら……450（4～5束）	〈芋〉
	にんじん……250（1½本）	じゃが芋……100（小1個）
	ピーマン……400（9個）	さつま芋……65（⅓本）
	ほうれんそう……350（1束）	〈くだもの〉
	〈淡色野菜〉	パイナップル（生）……140（¼個）
	キャベツ……350（⅓個）	バナナ……95（小1本）
	きゅうり……750（7本）	りんご……160（½個）
第四群	〈穀物〉	〈砂糖・その他〉
	うどん（ゆで）……80（⅓玉弱）	砂糖……21（大さじ2⅓）
	小麦粉……22（大さじ3弱）	ジャム（いちご・りんご）
	食パン……30（6枚切り½枚）	オレンジマーマレード……30（大さじ1⅓）
	胚芽精米飯・精白米飯55（茶わんに軽く½杯）	はちみつ……28（大さじ1⅓）
	〈油脂〉	清酒……75
	植物油……9（小さじ2）	ビール（淡色）……210
	ドレッシング（乳化型）……23（大さじ1½）	本みりん……35（大さじ2弱）
	バター・マーガリン……11（大さじ1弱）	ワイン（白・赤）……110（½カップ弱）
	マヨネーズ（卵黄型）……12（大さじ1）	落花生（いり）……14

＊1カップは200（ml）、大さじ1は15（ml）、小さじ1は5（ml）

【資料・家庭の医学113】

●**四つの食品群**

食　種	おもな適応病気
常食（普通食）	特別に栄養を制限しない回復期
軟食（粥食）	消化器疾患、高齢者、流動食から常食への移行期
流動食（経口）	急性感染症、胃・腸炎、下痢、胃術後、そしゃく困難
高エネルギー食	熱性疾患、食欲不振、火傷の回復期、甲状腺機能亢進
低エネルギー食（エネルギー制限食）	肥満、糖尿病、痛風、心臓病、高血圧、脂肪肝、高中性脂肪血症
高たんぱく質食（高エネルギー）	慢性肝炎、肝硬変（昏睡のないとき）、火傷、ダンピング症候群
低たんぱく質食（高エネルギー）	急性糸球体腎炎、慢性腎不全
脂肪制限食	急性膵炎、胆石症、胆嚢炎
脂肪修正食	高中性脂肪血症、動脈硬化症
食塩制限食	高血圧症、腎炎・ネフローゼ

＊1低たんぱく米使用

による病人食の食品エネルギー構成例

（1人1日あたり　単位：点）

第一群		第二群			第三群			第四群			
乳	卵	魚介	肉	豆	野菜	果物	いも	穀物	砂糖	油脂	合計
3	1	1.5	1.5	1	1	1	1	11	1	2	25
2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	2	22
1	1	0.3	0.3	1	0.3	果汁 0.2	0.3	8	0.3	0.3	13
2	1	1	1	1	1	1	1	12	1	3	25
2	1	1	1	1	1	1	0.5	5.5	0.5	0.5	15
3	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	10.5	1	2	25
1	1	0.5	0.5	0.5	1	1	2	＊1 12.5	2	3	25
＊2 2	0.5	1	＊3 1	1	1	1	1	10	1.5	0	20
1	0.5	1.5	0.5	2	1	1	1	10	1	＊4 0.5	20
2	1	1	1	1	1	1	1	10	1	2	22

＊2低脂肪乳、スキムミルク使用　＊3鶏ささみ使用　＊4植物油

●流動食の調理法

食品名	単純流動食	たんぱく質添加流動食・濃厚流動食
乳・乳製品	使わない	温めた牛乳・ミルクゼリー（ゼラチンで固める）・生クリーム・粉チーズを少量
卵	使わない	牛乳・スープ・おもゆ・くず湯に入れて半熟程度に加熱する
魚・肉類	使わない。脂肪のない肉スープ(実なし)	脂肪の少ない肉スープ・肉ゼリー・すり流し汁
豆・豆製品	使わない。みそ汁の上澄み液	みそ汁(実なし)・豆腐のすり流し汁
緑黄色野菜 淡色野菜	野菜スープ(実なし)	豆のポタージュ 野菜の裏ごしスープ
いも	使わない	裏ごししたスープ
果物	絞り汁・レモネード	絞り汁。多少果肉が入ってもよい
穀物	おもゆ・くず湯（3％濃度薄い味つけ）	おもゆ・くず湯・くず練り
砂糖類	水あめ・はちみつ・砂糖・ぶどう糖などをくず湯・果汁に加える	単純流動食に同じ
油脂	使わない	バターをポタージュのなかに入れる
その他	湯ざまし・氷片・ほうじ茶・薄い紅茶・麦茶	単純流動食に同じ

●回復期軟食の調理例

食品群名	三分がゆ食期（流動食期にあげたもののほかに）	五分がゆ食期（流動食期・三分がゆ食期にあげたもののほかに）	全がゆ食期（流動食期・三分がゆ食期・五分がゆ食期にあげたもののほかに）
乳	生クリーム、ヨーグルト、カスタードクリーム、アイスクリーム	脱脂粉乳、粉チーズ	乳、乳製品の全部
卵	半熟卵（卵黄・卵白ともに半熟のもの）、実のない茶わんむし、卵豆腐、ポーチドエッグ	ふわふわオムレツ、スクランブルエッグ、やわらかい実入りの茶わんむし、やわらかい野菜の卵とじ	ひき肉入りオムレツ、厚焼き卵、目玉焼き、生卵、小田巻むし
魚・肉	薄味の白身煮魚、でんぶ、はんぺんのやわらか煮、たいみそ	白身魚の洗い、白身魚の刺身、湯引き、鶏ささ身ひき肉、さけ缶詰め、白身魚の煮つけ、白身魚のバター焼き、白身魚の酒むし、鶏ささ身肉の霜降り、レバーペースト	かまぼこ、ちくわ、軽い魚のフライ、煮込み肉、牛豚ひき肉料理
豆	煮豆腐、湯豆腐、みそ汁	ほとんどすべての豆腐料理（中国料理や揚げ物を除く）	いり豆腐、やわらかく煮た豆、生揚げの煮つけ、ゆば煮物、きな粉、納豆
野菜	裏ごし、おろし煮	やわらかく煮た野菜料理（ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、カリフラワー、かぶ）、ブロッコリーグラタン、生トマト（皮をむく）、もみのり	野菜サラダ、焼きのり、やわらかいわかめ、だいこんおろし、サラダ菜のサラダ
果物	果物のシロップ煮（砂糖でやわらかく煮て裏ごししたもの）	ゼリー、果物を加熱したもの	りんご、みかん、ももなど、完熟した果物はほとんど用いてよい（なし、いちご、柿などは過食を避ける）
いも	マッシュポテト	ポタージュ じゃがいも・さといもの料理	やわらかく煮たもの
穀類	三分がゆ、パンがゆ、やわらかい煮込みうどん、麩の煮つけ、ウエハース、軽いせんべい、クラッカー、クッキー	五分がゆ、オートミール、マフィン、コーンフレーク、パン、フレンチトースト、煮込みうどん、もち雑煮	全がゆ。ビタミンB_1が不足しないように注意する。精白した穀類をやわらかく調理する
砂糖類	はちみつ、水あめ、砂糖を料理やデザートに用いる	左に同じ	左に同じ
油脂	バターを料理に用いる	マヨネーズ、その他のソース	一度に多量の油を用いない

症状により多少の変動はよい。これは基本線と考えます。
流動食に用いたものも用いることができます。

●全がゆの献立例

	料理名	材料名	正味重量(g)	点数 第一群	第二群	第三群	第四群	合計
朝	全がゆ	胚芽精米	70				3.0	
	みそ汁	油揚げ	5		0.2			
		さといも	45			0.3		
		ねぎ	5			+		
		みそ	15		0.3			
	さやえんどうの卵とじ	さやえんどう	50			0.2		
		卵	25	0.5				
		塩						
		しょうゆ						
		だし						
	たいでんぶ		10		0.1			
	だいこんおろし	だいこん	90			0.2		
		しょうゆ						
10時	クッキー		26					
	牛乳		140	1.0			1.5	
昼	煮込みうどん	乾めん	92				4.0	
		麩	3				0.1	
		若鶏もも肉	20		0.5			
		ほうれんそう	40			0.1		
	とびうおムニエル	砂糖	2				0.1	
		とびうお	85		1.0			
		小麦粉	8				0.3	
	ほうれんそうソテー	バター	10				0.8	
		ほうれんそう	70			0.2		
	にんじんグラッセ	にんじん	50			0.2		
		バター	12				1.0	
		砂糖	3				0.1	
3時	ブランマンジェ	砂糖	15				0.7	
		ゼラチン	2		+			
		牛乳	70	0.5				
		生クリーム	20	0.5				
夕	全がゆ	胚芽精米	70				3.0	
	卵むし	豆腐	70		0.5			
		若鶏もも肉	20		0.5			
		卵	30	0.6				
		みつば	5					
		だし	10					
	野菜煮合わせ	さやえんどう	30			0.1		
		じゃがいも	70			0.7		
		砂糖	7				0.3	
	果物	オレンジ	200			1.0		
1日合計点数				3.1	3.1	3.0	14.9	24.1

●食塩相当量の多い食品

食品名	含有量 (g/100g)	1回使用量 目安量(g)	1回使用量 食塩(g)	食品名	含有量 (g/100g)	1回使用量 目安量(g)	1回使用量 食塩(g)
塩さんま	10.9	60	6.5	みそ(赤色・辛)	13.0	20	2.6
即席中華めん(油揚げ乾燥味付)	6.4	80	5.1	いわししらす干し	11.9	20	2.4
あみ塩辛	15.7	30	4.7	はまぐりつくだ煮	10.2	20	2.1
かつお塩辛	15.0	30	4.5	梅干し	20.6	10	2.1
だいこんみそ漬け	11.9	30	3.6	あみつくだ煮	9.1	20	1.8
新巻きざけ(生)	5.8	60	3.5	蒸しかまぼこ	2.5	50	1.3
塩ます	5.6	60	3.4	ウインナーソーセージ	2.3	50	1.2
いか塩辛	11.4	30	3.4	まいわし丸干し	5.3	20	1.1
すじこ	9.7	35	3.4	カレールウ	10.2	10	1.0
たらこ(生)	6.6	50	3.3	ソース(ウスター)	8.6	10	0.9
手延そうめん、ひやむぎ(乾)	5.6	50	2.8				

出典：『新訂栄養士のためのデータブック』

調理食品1人前	塩分量(g)	1人前重量(g)	概量	調理食品1人前	塩分量(g)	1人前重量(g)	概量
にぎりずし	2.5	280		ビーフシチュー	4.6	480	1皿
牛どん	7.2	420	どんぶり1杯	さといもの含め煮	2.2	さといも 150	さといも5個
きつねうどん	5.7	480	〃	野菜いため	2.4	185	1皿
ミックスサンド	1.8	400		あじの塩焼き	0.5	62	1尾
豆腐のすまし汁	1.2	150	お椀1杯	おでん	6.2	270	1皿
しじみ汁	1.5	150	〃	なます	1.0	だいこん70	1皿
ポタージュ	1.6	359	1皿	たくあん漬	1.4	40	4切れ
かれいの煮つけ	2.4	80	1切れ				

出典：『外食オールガイド』

● 調理法による食塩量の比較　　（単位ｇ）

	ふつうの味つけの料理		食塩	食塩量の少ない料理		食塩
魚・肉	あじの煮つけ	しょうゆと砂糖で煮るあじ70(2)	1.4	あじのムニエル	焦げめをつけ、レモン汁をかける (1.2)	0.8
	刺身	まぐろ100、しょうゆ(2)	2.0	刺身(白身魚)	梅じょうゆにする	1.0
	くわ焼き	豚肉70、しょうゆ(2)	1.4	ひな鶏ソテー	鶏ひな肉70、トマトソース (1.0)	0.7
	あまだいみそ漬	あまだい70、みそ(3)	2.1	あまだいかぶらむし	むしてつけ汁を添える (1.4)	1.0
野菜	たくあん	たくあん40(8)	3.2	だいこんのゆず漬	だいこん、ゆずの皮、酢、砂糖	0.5
	おろしあえ	だいこん50、しらす干し10	1.0	菜果なます	柿、だいこん、りんご	0.5
	なすとさといもの田楽	なす、さといも150、みそ(2)	3.0	なすとさつまいものから揚げ	なす、さつまいも	1.0
	小松菜からしじょうゆ	小松菜100(1.5)	1.5	ほうれんそうのり酢あえ	ほうれんそう100、のり、酢、しょうゆ(1)	1.0
豆	凍り豆腐含め煮	凍り豆腐20(0.8)	1.6	湯豆腐	豆腐200、ねぎ、のり、しょうゆ、かつお節	1.0
	納豆	納豆20、しょうゆ(3)	1.2	煮豆	乾燥豆30	0.5
店屋物	かけうどん	うどん、かけ汁（どんぶり1杯）	5.0	パン	パン100(1.2)	1.2
	チャーハン	米100	3.0	オートミール	オートミール	0
	握りずし	すし屋のすし1人前	4.0	牛乳がゆ	米、牛乳、砂糖	0

（　）の中の数字は塩分％

● 朝食の和風と洋風による食塩比

	和風	洋風
献立	白菜の漬物　一皿 凍り豆腐の卵とじ　一皿 みそ汁　一杯 ご飯	牛乳　一本 りんごと白菜のサラダ　一皿 オムレツ(卵一個)　一皿 トーストパン　一枚
食塩量	計五～六g 二g 一・五～二g 一・五～二g	計二～二・五g ○・五～一g ○・五g 一g

● 易消化食の

食事の型 使い方 食品		流動食Ⅰ （単純流動食）		流動食Ⅱ （単純流動食＋たんぱく質）		半流動食	
第一群	乳	使わない		牛乳 生クリーム （4点）	・牛乳はあたためる 生クリームをまぜてもよい ・ゼラチンで固める	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム（4点）	・牛乳はあたためる 生クリームをまぜてもよい ・ゼラチンで固める
	卵	使わない		鶏卵 （2点）	・牛乳、果汁、スープにまぜる ・牛乳の飲めない人は卵を多く	卵 （2点）	・実なしのやわらかい茶わんむし ・薄味の卵豆腐
第二群	魚	使わない		使わない		白身魚 （すり身） （1点）	・すり流し汁
	肉	使わない		ゼラチン	・牛乳、果汁などを固める	ゼラチン	・牛乳、果汁を固める
	豆	使わない		薄いみそ汁	・実なしにし、だしの薄いものを使う	薄いみそ汁	・実なしにし、だしの薄いものを使う
第三群	緑黄色野菜	野菜スープ	・香辛料は使わない	野菜スープ	・香辛料は使わない	野菜スープ	・香辛料は使わない
	淡色野菜	野菜スープ	・野菜は煮て、塩味だけの澄んだスープ	野菜スープ	・野菜は煮て、塩味だけの澄んだスープを飲む	野菜スープ	・塩味はふつうより薄くする ・野菜は裏ごしにして実もいっしょに食べる
	いも	使わない		野菜スープ		野菜スープ	
	果物	果汁（果肉は取り除く）	・酸味は薄くする	果汁	・果汁はあたためてもよい。酸味は薄く砂糖は少なく	果汁	・果汁はあたためてもよい。酸味は薄く砂糖は少なく
第四群	穀物	おもゆ くず湯	・味つけは薄く ・その他の穀粉汁	おもゆ くず湯 （2点）	・砂糖、ぶどう糖をまぜてもよい	おまじり くず練り パンがゆ （2点）	・7—10％にする ・おろしたパンを使う
	砂糖 油脂	少量 使わない	・くず湯、果汁に	ぶどう糖 砂糖 はちみつ バター （3点）	・果汁、ゼリーに	ぶどう糖 砂糖 はちみつ バター （3点）	・果汁、ゼリーに使う
	嗜好品	ほうじ茶 薄い紅茶	・回復するにつれて濃くする	ほうじ茶 薄い紅茶		ココア	
摘要	適用する疾患	水分補給のため ・急性胃炎の絶食後の1日目 ・胃切除後の食事開始時期		・急性胃炎食事開始2日目 ・胃・十二指腸潰瘍出血後食事開始4日目		・急性胃炎食事開始2—3日目 ・胃・十二指腸潰瘍出血後食事開始7—10日目	
	食事回数	1—7回（1回30—50ml）		10—15回（75—100ml）		7—8回（200—300ｇ）	
	1日の熱量点数			11点		12点	

すすめかた

軟食Ⅰ		軟食Ⅱ		軟常食Ⅰ		軟常食Ⅱ
牛乳 脱脂粉乳 生クリーム（4点）	・牛乳はあたためる 生クリームをまぜてもよい ・ゼラチンで固める	軟食Ⅰのほかにヨーグルトやチーズ （4点）	・チーズはやわらかいものを ・アイスクリームは口中でとかす	・濃厚なチーズやかたいチーズ以外はすべてよい コテージチーズが最適 （第一群で3点）		・濃厚なチーズ、かたいチーズ以外はすべてよい （第一群で3点）
卵 （2点）	・湯で煮る落とし卵、卵とじ ・プディング	卵 うずらの卵 （2点）	・厚焼き卵、スクランブルエッグ、茶わんむし	卵 うずらの卵	・生卵を食べるときは鮮度の高いものを使う ・目玉焼き、いり卵	・油を多く使う料理（揚げ卵など）以外はすべてよい
白身魚 かつお節スープ （1点）	・煮魚	新鮮な魚 はんぺん （2点）	・煮魚、湯引き、むし煮、刺身 そぼろ	新鮮な魚 はんぺん	・煮魚、湯引き むし魚、刺身 そぼろ	・かき貝以外の貝類、塩づけ、干物、さつま揚げ、たこ、いかは避ける
ゼラチン	・牛乳、果汁などを固める	ゼラチン	・牛乳、果汁を固める	鶏肉 子牛肉 ひき肉	・煮込み ・むし煮	・ハム、ベーコン、かたい肉、鶏皮は避ける
豆腐 （1点）	・いり豆腐、煮やっこ、湯豆腐	豆腐 （1点）	・いり豆腐、煮やっこ、湯豆腐、冷ややっこ	豆腐、生揚げ、煮豆（第二群で3点）	・煮豆は砂糖は少なめにする ・煮大豆は避ける	・いり豆、濃厚なあん、かたい煮豆は避ける （第二群で3点）
ほうれんそう	・葉先だけをやわらかくゆでる	ほうれんそう にんじん	・葉先だけをゆでる ・やわらかく煮る	・生野菜、揚げ物、いため物、漬物は避ける。やわらかく煮た繊維の少ない野菜はよい。繊維の多いものは裏ごしする ・海草、きのこの量に注意		・サラダ菜、レタス以外の生野菜は少量にする。漬物はなるべく避ける
野菜スープ	・塩味はふつうより薄めにする	カリフラワー、小かぶ	・やわらかく煮る			・揚げ物、かたい野菜のいため物は避ける
じゃがいも	・やわらかく煮る	じゃがいも	・やわらかく煮る	・じゃがいも、さつまいもはよく火を通す。とろろいもはよくすったものならよい		・じゃがいも、さつまいもはよく火を通す。とろろいもはよくすったものならよい
煮た果物 果汁（第三群で1点）	・リンゴコンポート ・果物缶詰め	バナナ、おろしりんご（第三群で1点）	・バナナミルク	・煮た果物 ・果汁 （第三群で3点）		・軟常食Ⅰのほかに完熟した果物 （第三群で3点）
10％がゆ オートミール うどん （2点）	・やわらかく煮る	15—20％がゆ、めん類、トーストパン（5点）	・そうめん、マカロニ、スパゲティはよくゆでる	・精白した穀物をやわらかく調理する。強化米、小麦胚芽などを加える （第四群で11点）		・軟飯、パン、めん類(チャーハン、焼きそばは避ける) （第四群で11点）
半流動食以外にマーガリン （3点）	・パンにバターをぬる ・洋風料理	ぶどう糖 バター、マーガリン、植物油（3点）	・自家製マヨネーズもよい	・軟食Ⅱ以外にピーナツバター、すりごまなどもよい ・油焼き料理に少量を使う		・濃厚な油料理は避ける ・酢油汁、白ソース類や軽い揚げ料理もよい
・清涼飲料水（サイダー、コーラ、レモネード、炭酸飲料など）やその他の飲み物は過量にならないよう。酒類、たばこは控える。コーヒー、紅茶は薄くして少量にとどめる。寒天、こんにゃくなどは避ける。ただし、ゼラチンは使えるので第二群参照。 ・甘味の濃い菓子類(ようかん、キャンデー類、チョコレート、揚げ菓子など)、ナッツ類は避ける。						
・急性胃炎食事開始3—4日目 ・胃・十二指腸潰瘍出血後食事開始10—14日目		・急性胃炎食事開始4—5日目 ・胃・十二指腸潰瘍出血後食事開始15—20日目		・急性胃炎回復期、慢性胃炎回復期		・胃腸病予防食
7—8回(1回300—400g)		6—7回(1回300—400ｇ)		食事3回、間食2—3回		3回と間食1—2回
14点		18点		20点		20—25点(5点は自由選択)

●胃腸病の軟常食献立例

	料理名	材料名	正味重量(g) 点数	第一群	第二群	第三群	第四群	合計
朝	トーストパン	食パン	60				2.0	
		バター	4				0.3	
		ゼリー	5				0.2	
	チーズ	チーズ	23	1.0				
	半熟卵	卵	50	1.0				
	ミルク紅茶	牛乳	70	0.5				
		砂糖	10				0.5	
		紅茶	少量					
	もものコンポート	もも	110			0.5		
		砂糖	10				0.5	
昼	にゅうめん	そうめん	45				2.0	
		たい	65		0.8			
		麩	3				0.1	
		ほうれんそう	15			+		
		にんじん	25			0.1		
		卵	10	0.2				
		だし	150					
		みりん	3				0.1	
	かぼちゃの含め煮	くりかぼちゃ	85			0.7		
		砂糖	7				0.3	
	焼きなすの	なす	40			+		
	ひたし物	かつお節	少量		+			
間食	オレンジジュース	オレンジ	100			0.5		
	ブランマンジェ	牛乳	90	0.6				
		砂糖	10				0.5	
		コーンスターチ	6				0.2	
		りんご	40			0.2		
		砂糖	10				0.5	
夕	軟飯		165				3.0	
	肉と野菜の煮込み	子牛肉（もも）	100		1.2			
		小たまねぎ	70			0.3		
		にんじん	30			0.1		
		じゃがいも	50			0.5		
		セロリ	25			+		
		トマト	40			0.1		
		さやいんげん	10			+		
		ロリエ						
		トマトピューレ	19				0.1	
		油	5				0.5	
		小麦粉	5				0.2	
		スープストック	200					
	冷ややっこ	豆腐			1.0			
		（ねぎ・しその葉）	120			+		
	ひたし物	ほうれんそう	40			0.1		
1 日 合 計 点 数				3.3	3.0	3.1	11.0	20.4

●肝臓・胆嚢・膵臓の病気の食事・食品群別調理法(I)

		肝臓病		胆嚢・膵臓の病気
乳	軟食	・はじめは脱脂粉乳、牛乳を中心に使う。 クリーム煮、ポタージュ、グラタン、牛乳煮などのおかずや、ゼラチンで固めてゼリーにしたりする。 ・コテージチーズをサラダやお菓子に。	軟食	・はじめは牛乳、脱脂粉乳を中心に使う。 あたためて、はちみつ、ぶどう糖、砂糖などですこし甘味をつけて飲む。1回量は¾本以下とし、何回にも分けて飲む。 ・ヨーグルト、コテージチーズを少量ずつ進める。
	常食	・牛乳および乳製品のすべてが使える。 しかし、牛乳、脱脂粉乳を毎日使うことが原則である。チーズ、生クリームなど脂肪の多いものばかりを使うと、熱量点数は多くてもたんぱく質が少なくなるので注意。	軟常食	・コテージチーズ以外のチーズは、なるべく控える。粉チーズも1回小さじ1ぐらいにとどめる。 ・生クリームはごく少量にとどめる。
卵	軟食	・だし、スープストック、牛乳などで卵を薄めた実なし茶わんむし、牛乳豆腐、カスタードプディングは、特に消化がよい。	軟食	・胆石症の発作のあるときは、病状の個人差にもよるが卵は避ける場合が多い。 ・胆石症の術後、胆嚢炎では肝臓病の軟食と同じ。 ・肝臓病の軟食と同じ。味つけは薄めにする。 ・卵とじの材料はやわらかいもの(麩、ほうれんそうの葉先、しらうおなど)にする。
	常食	・すべての卵料理が食べられる。ただし揚げ卵は消化がわるいので避けること。	軟常食	・ポーチドエッグ、かき玉汁、型むし卵など。 ・焼き油を必要とする卵焼きやオムレツなどは油が少量ですむように、よく慣れた厚手のフライパンを使う。
魚	軟食	・新鮮な白身魚の刺身、湯引き、煮魚(かれい、たい、あじ)、塩焼き（ひらめ、すずき、たちうお、ます、きす)、むし魚(あまだい、たら)、うしお汁。そのほか、かき貝、しらす干し、しじみ汁など。	軟食	・調理法は肝臓病と同じでよいが、油を使った料理はなるべく避ける。
	常食	・ほとんどの魚類が使える。調理法も許された範囲の油を使ったもの(ムニエルなど)はよい。 ・油を多量に吸収する揚げ物、てんぷらなどは控える。	軟常食	・肝臓病の軟食と同じ。 ・脂肪を多く含む魚(うなぎ、まぐろのとろ)は避けるほうが無難。 ・缶詰めは、水煮はよいが、油づけは避ける。
肉	軟食	・鶏ささ身、ひな肉の煮込み、包み焼きにする。 ・鶏肉をひき肉にして、団子やそぼろあんにする。 ・市販の安いひき肉には脂肪が多いことがあるので注意。	軟食	・肉類は魚にくらべて消化が劣るので、なるべく使わない。使う場合は鶏のささ身、手羽肉、もも肉などがよい。
	常食	・牛肉、豚肉の脂肪の少ないヒレとかシンタマを使う。あぶら身は取り除いて使う。 ・油少量とともに使い、食事に変化をつける。 ・ロースハム、ベーコンなどは少量にし、野菜の煮込みの味だしに使う。プレスハムのほうが脂肪が少ない。	軟常食	・鶏肉 ・ときおり食事に変化をつけるために牛・豚肉のヒレを使う。
豆	軟食	・豆腐料理（冷ややっこ、湯豆腐、いり豆腐、煮やっこなど)、ゆば、凍り豆腐、みそ（みそ汁、なめみそ)、納豆など油の使用量の少ない料理ならよい。	軟食	・肝臓病の軟食と同じ。油の使用量の少ないやわらかな豆、豆製品の料理を主にする。
	常食	・豆腐製品はすべてよい。ただし、油揚げ、生揚げなどは熱湯をかけて油抜きをしてから使う。 ・枝豆、あずき類、その他の豆はやわらかく調理して使う。 ・いり豆はなるべく避ける。	軟常食	・軟食に使えるもののほかに、やわらかい煮豆。 ・煮大豆やいり豆は避ける。

●肝臓・胆嚢・膵臓の病気の食事・食品群別調理法(II)

		肝臓病		胆嚢・膵臓の病気
野菜	軟食	・緑黄色野菜…ほうれんそう(よくゆでる)、小松菜(茎のかたい部分は避ける)、ピーマン(やわらかくゆでてから調味する)、にんじん、グリーンアスパラガス。 ・淡色野菜…だいこん、かぶ、キャベツ、なす、さやえんどうなどをやわらかく煮る。このほかの野菜でも少量ならよい。生ではサラダ菜、辛くないだいこんおろしなどはよい。	軟食・軟常食	・肝臓病の軟食と同じ。ただし、繊維のかたいものはむいて使うとか、長時間煮る。 ・油を使った料理（いため物や揚げ物）は、加熱状態が十分でないうえに脂肪を多く吸収するので避ける。
	常食	・ほとんどの野菜料理が使える。 ・揚げ物、いため物はなるべく少量にする。ごぼう、かたい海草類、きのこ類などは消化がわるいので少量にする。 ・漬物は少量にする。		
いも	軟食	・じゃがいもが最適。マッシュポテト、煮物、まる焼き、サラダなど調理法は多い。 ・さつまいもをやわらかく煮たもの。 ・やつがしら、さといもの煮たもの。 ・糖質の多い、かぼちゃ、そら豆、グリンピースなども皮を取り除いて用いる。 ・山いもは生ですって使う。	軟食	・じゃがいもは肝臓病の軟食と同じ。ただし、1食に1点(100g)以内にする。 ・さつまいもは繊維が多いので避ける。 ・油を使った料理(ソテー、サラダなど)は少量にとどめる。 ・揚げいもは避ける。 ・山いもの生は避ける。
	常食	・いも類はほとんどなんでも使える。 ・調理法もなんでもよく、火が十分に通っていることが必要(山いもは生でもよい)。 ・揚げいもは添え物程度にする。	軟常食	・1食に1点(じゃがいもなら100g、さつまいもなら70g)以内にする。 ・油を多く使った料理は避ける。
果物	軟食	・完熟したものならよい。皮、種は必ず取り除く。柿、なしなどは1回にたくさんとらない。よくかんで食べる。 ・ジュース（ミキサーにかけたりしたもの）にする、煮る、缶詰めを使うなど変化をつける。	軟食	・かんきつ類、りんご、メロン、ぶどう、バナナなど。ただし、症状によって異なるので、少量ずつ注意して食べる。 ・いちご、ももなどは搾って、繊維を除く。 ・バターや生クリームを使ったものは避ける。
	常食	・ほとんどの果物が食べられる（一度に過量にならないこと)。 ・揚げた果物は控えめにする。	軟常食	・肝臓病の軟食と同じ。
穀物	軟食	・15—20%がゆにし、茶がゆ、牛乳がゆなどにして変化をつける。 ・オートミール、コーンフレーク、もち、上新粉、白玉粉の料理、めん料理、パン、ホットケーキなど。 ・インスタントラーメンは避ける。	軟食	・肝臓病の軟食と同じ。ただし、油を使ったものは避ける。
	常食	・軟飯のほかにご飯料理（たき込みご飯、たきおこわなど)、小麦粉料理（むしパン、マフィンなど)。 ・油をたくさん使ったご飯物(チャーハンなど)、いためうどん、揚げそば、揚げパンなどは避ける。	軟常食	・肝臓病の軟食と同じ。やわらかい飯（軟飯）でもよい。

●肝臓病の常食献立例

	料理名	材料名	正味重量(g) 点数	第一群	第二群	第三群	第四群	合計
朝	オートミール	オートミール	33				1.5	
		牛乳	180	1.3				
		砂糖	11				0.5	
	黒パン	黒パン	40				1.3	
		バター	6				0.5	
	半熟卵	卵	50	1.0				
	牛乳	牛乳	70	0.5				
	トマト	トマト	250			0.5		
		マヨネーズ	8				0.7	
昼	五色そうめん	そうめん	70				3.0	
		しその葉、ねぎ のり	少量			+		
		卵	20	0.4				
		しばえび	50		0.4			
		さやえんどう	15			+		
		みりん	8				0.2	
	さつまいもの甘煮	さつまいも	70			1.0	0.3	
		砂糖	7					
	青菜のひたし物	コンフリー	60			0.2		
		ほうれんそう	35			0.1		
		かつお節	少量		+			
間食	寒天の寄せ物	無糖練乳	50	0.8				
		寒天	1					
		砂糖	17				0.8	
		すいか	40			0.1		
		夏みかん	150			0.3		
	すいかジュース	すいか	70			0.5		
		レモン				+		
夕	ご飯	米	220				4.0	
	すまし汁	若鶏ささ身	30		0.4			
		庄内麩	5				0.2	
		ほうれんそう	4			+		
	たいの煮物	たい	100		1.2			
		ごぼう	40			0.3		
		砂糖	7				0.3	
		みりん	4				0.1	
	白酢あえ	油揚げ	8		0.3			
		きゅうり	75			0.1		
		干ししいたけ	2					
		豆腐	100		0.7			
		すりごま	15				1.0	
		砂糖	3				0.1	
	小かぶの切り漬	小かぶ	20			+		
		小かぶの葉	20			+		
	さくらんぼ	さくらんぼ	75			0.5		
1 日 合 計 点 数				4.0	3.0	3.6	14.5	25.1

【資料・家庭の医学125】

●糖尿病の献立例（17.5点の場合）

	料理名	材料名	正味重量（g） 点数	第一群	第二群	第三群	第四群	合計
朝	いもがゆ	さつまいも	70			1.0		
		米	46				2.0	
		梅干し	（1個）					
	したびらめの風干し	したびらめ	60		0.6			
		だいこん	50			0.1		
	きゅうりのかりかり	きゅうり	75			0.1		
		かつお節	少量		+			
		しその葉	少量			+		
		酢						
		だし						
		しょうゆ						
昼	パンのいり卵のせ	パン	30				1.0	
		卵	25	0.5				
		バター	6				0.5	
		牛乳	8	+				
	ポトフ	キャベツ	150			0.4		
		にんじん	25			0.1		
		ピーマン	40			0.1		
		なす	45			0.1		
		ウィンナーソーセージ	30		1.0			
	ミルク紅茶	牛乳	140	1.0				
間食	果物	もも	160			0.7		
	ライビタ	ライビタ	20				1.0	
	コーヒー牛乳	牛乳	140	1.0				
夕	生野菜	トマト	150			0.3		
	鶏のから揚げ	若鶏もも肉	40		1.0			
		油	5				0.5	
		レタス	80			0.1		
	卵ふくさむし	豆腐	50		0.4			
		さやいんげん	10			+		
		にんじん	25			0.1		
		生しいたけ	10					
		砂糖	2				0.1	
		卵	25	0.5				
		だし						
		油	4				0.4	
	ごまあえ	まびき菜	90			0.2		
		ふだんそう	40			0.1		
		砂糖	2				0.1	
		ごま	7				0.5	
	ご飯	米	110				2.0	
1日合計点数				3.0	3.0	3.4	8.1	17.5

【資料・家庭の医学126】

●慢性腎炎の献立例

	料理名	材料名	正味重量（g） 点数	第一群	第二群	第三群	第四群	食塩量
朝	トースト	パン*	30				1.0	
		小麦胚芽	5				0.2	
		はちみつ	8				0.3	
	半熟卵	卵	50	1.0				
	菜果サラダ	りんご	50			0.3		
		レタス	65			0.1		
		干しぶどう	6			0.2		
		くるみ	1.5				0.1	
		酢油汁	11				0.5	0.2
		マヨネーズ*	6				0.5	
	ホットミルク	牛乳	140	1.0				
昼	ご飯	米	140				2.5	
	野菜のくずかけ汁	かぶ	45			0.1		
		にんじん	25			0.1		
		生しいたけ	15			+		
		わけぎ	5			+		
		さやえんどう	5					
		かたくり粉	3				0.1	
		だし	120					
		塩	0.5					0.5
		しょうゆ（濃口）	3					0.4
	魚のグラタン	さわら	25		0.5			
		しばえび	25		0.2			
		塩	0.2					0.2
		じゃがいも	50			0.5		
		ほうれんそう	35			0.1		
		たまねぎ	25			0.1		
		牛乳	100	0.7				
		バター*	6				0.6	
		小麦粉	4				0.2	
		塩	0.5					0.5
間食	いちごミルク	いちご	120			0.5		
		牛乳	45	0.3				
		砂糖	11				0.5	
夕	ご飯	米	220				4.0	
	みそ汁	豆腐（木綿）	60		0.5			
		春菊	10			+		
		みそ	10		0.2			1.0
		だし	100					
	生さけの照り焼き	生さけ	50		1.0			
		みりん	2				+	
		しょうゆ（濃口）	5					0.7
		ふき	30			+		
		塩	0.3					0.3
	白あえ	さつまいも	50			0.7		
		にんじん	30			0.1		
		さやえんどう	5			+		
		豆腐（木綿）	80		0.7			
		塩	1.5					1.5
		しょうゆ（濃口）	2−3滴					+
		白ごま	5				0.3	
		砂糖	6				0.2	
	ふきの葉の煮びたし	ふきの葉	70			0.1		
		しょうゆ	5					0.5
		砂糖	1				+	
1日合計点数				3.0	3.1	2.9	11.0	5.8

＊使用加工中に0.6ｇの食塩が含まれている

【資料・家庭の医学127】

●肥満の食事例（15点）

	料理名	材料名	正味重量（g） 点数	第一群	第二群	第三群	第四群	合計
朝	ご飯	米	83				1.5	
	みそ汁	豆腐	40		0.3			
		にら	25			+		
		みそ	15		0.3			
	半熟卵	卵	50	1.0				
	しらす干しのおろしあえ	しらす干し	30		0.6			
		砂糖	3				0.1	
		じゃがいも	60			0.6		
		だいこんの葉	10			+		
		だいこん	45			0.1		
	こんにゃくのおかか煮	こんにゃく	70					
		かつお節	1					
		酒	5					
		とうがらし	少量					
		砂糖	3				0.1	
昼	ロールサンドイッチ	パン	30				1.0	
		バター	9				0.7	
		練りからし						
		プレスハム	35		0.5			
		サラダ菜	10			+		
		ほうれんそう	35			0.1		
		たまねぎ	5			+		
		小麦粉	3				0.1	
		バター	3				0.2	
		牛乳	15	0.1				
		プロセスチーズ	12	0.5				
		きゅうり	25			+		
		サラダ菜	15			+		
		カリフラワーのピクルス	40			0.2		
	ポテトスープ	じゃがいも	60			0.6		
		たまねぎ	25			0.1		
		バター	4				0.3	
		牛乳	140	1.0				
	ジュース	はっさく	150			0.7		
夕	ご飯	米	100				1.8	
	すまし汁	かまぼこ	20		0.2			
		生しいたけ	10					
		ほうれんそう	20			+		
		桜の花びら	1ひら					
		木の芽	1枚					
	若竹煮	たけのこ	50			0.2		
		にんじん	25			0.1		
		わかめ	2					
		みりん	6					
	あじのうの花あえ	あじ	55		1.0			
		きゅうり	30			+		
		きくらげ	少量					
		うの花	30		0.3			
		砂糖	3				0.1	
		卵	15	0.3				
		針しょうが	少量					
		しその葉	少量			+		
	さやえんどうのからしあえ	さやえんどう	50			0.2		
		練りがらし	小さじ1/4					
1日合計点数				2.9	3.2	2.9	5.9	14.9

【資料・家庭の医学128】

●家庭常備薬

種類	薬品名	摘要
解熱薬	アスピリン（サリチル酸系）	熱の高いときに応急的に使用。
痛みどめ	アスピリン（サリチル酸系）	頭痛，歯痛，生理痛など。頭痛のときは熱をはかること。腹痛は手術を必要とする病気もあるので自己診断で処置しないこと。
感冒薬	総合感冒薬	微熱，鼻かぜ，くしゃみ，のどの痛みなどに用いる。せき止めトローチ，うがい薬なども用いる。
鎮静薬	フェノバルビタール，ブロムワレリル尿素，クロルプロマジン，ディアゼパムなど	いらいらや眠れないとき。なるべく少量を服用する。
胃薬	重曹，ロートエキス，消化酵素薬など	食べ過ぎ，飲み過ぎで胃をこわしたとき。
腹痛薬	ブチルスコポラミンなど	上腹部の強い痛みに。
下痢どめ	タンニン酸アルブミン，塩化ベルベリン，ラクトミンまたはビフィズス菌薬	程度の軽い急性の下痢に使用。
通じ薬（下剤）	緩下剤，フェノバリン，酸化マグネシウム，バルコーゼなど	一時的な便秘や習慣性の便秘に。がんこな便秘は医師の診断による治療薬を。
浣腸薬	グリセリン浣腸薬	
目薬	市販の点眼薬	寝不足や疲れによる目の充血，煙やごみなどの刺激による軽い結膜炎に。
含嗽薬	イソジンガーグルなど、市販のうがい薬	のどの痛み，かぜのひきはじめなど。
消毒薬	過酸化水素（オキシドール３％液） 消毒用エタノール，逆性せっけん	傷口の消毒。 手指などの消毒。
外用薬	抗生物質の入った軟膏またはクリーム 抗ヒスタミン薬の入った軟膏	すり傷，切り傷など。 じんましんなどのかゆみに。
その他	包帯，絆創膏，脱脂綿，ガーゼ，綿棒，体温計，ネル，油紙など	はさみ，ピンセットなどの小物も用意しておく。きちんと袋に入れてよごさないように。

【資料・家庭の医学129】

●顔面・頭皮の動脈と圧迫部位（○印）